



МЕНЮ

МБДОУ № 92

на 16.12.2021г.

САД дети дошкольного возраста от 3х до 8 лет с 12ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ЗАВТРАК				
Каша манная молочная жидкая	180	2,09	2,70	19,62
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,56	4,24	10,70
Чай с лимоном193/7	200	0,26	0,00	15,20
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80
	510	4,63	7,96	55,62
ЗАВТРАК 2				
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20
	200	1,00	0,00	2,20
ОБЕД				
Свекольник (с мясом, сметана)144/18/18	180	4,39	5,11	13,03
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	9,24	10,58	8,79
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,51	2,90	12,64
Салат из зеленого горошка(консервированного)	50	1,49	2,59	3,12
Компот из смеси сухофруктов+вит.С	180	0,07	0,00	16,74
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
	690	23,79	21,86	84,02
ПОЛДНИК				
коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20
Снежок сладкий	180	5,40	4,50	9,36
	250	10,09	9,33	34,56
УЖИН				
Голубцы овощные с соусом молочным	200	6,10	11,80	23,82
кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68
	460	11,87	18,88	65,27
итога по меню	2110	51,31	58,03	259,67